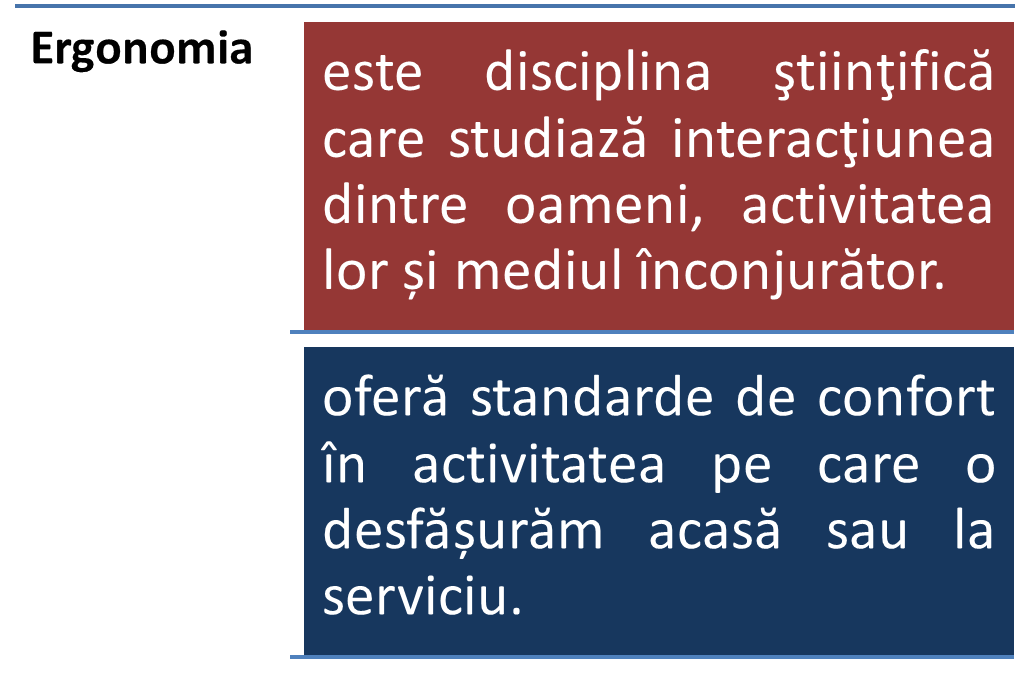
**Ergonomia postului de lucru**

Termenul de **ergonomie** vine din limba greacă

**ergos=muncă și nomos=lege, normă**

În limbajul comun de specialitate va fi lansat în anul 1949 de către psihologul englez **Kenneth Frank Hywel Murrell**.



O stație de lucru corect proiectată din punct de vedere ergonomic este una care permite persoanei să păstreze o poziție naturală.

Proiectarea ergonomică a unei stații de lucru trebuie să includă:

* un scaun ergonomic (ajustabil cu un suport ferm);
* o masă cu o înălțime care să permită realizarea sarcinilor;
* un monitor și o tastatură care se află la înălțimea corectă relativ la corp;
* un mouse confortabil.

**Reguli:**

Coloana vertebrală trebuie să fie dreapta, susținută de spătarul scaunului.

Scaunul nu trebuie să oprească circulația sângelui în spatele genunchilor.

Picioarele trebuie să atingă podeaua sau o suprafață de sprijin.

Brațele trebuie să stea relaxate, paralel cu corpul, iar coatele să aibă un unghi de 900 – 1100.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLwIP8cBaWA>